Schweinesteaks mit Gnocchi und karamellisierten Äpfeln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Salz	
BBQ Gewürzmischung	1 TL
Blattspinat	200 g
Äpfel, rot	2 St.
Gnocchi, frisch	800 g
Öl	2 EL
Butter	4 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen, und mit Salz und Gewürz für Schwein einreiben. Spinat waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden.

2. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi ins siedende Wasser geben und ca. 4 Min. gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Auf einem Backblech im Ofen ca. 5 Min. fertig garen und anschließend in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhenlassen. Pfanne nicht säubern.

4. Zum Bratensatz 2 EL Butter und Honig geben und auf mittlerer Stufe unter Rühren ca. 1 Min. schmelzen. Apfelspalten darin ca. 2 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen und karamellisierte Äpfel zugedeckt beiseitestellen.

5. In einer weiteren Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Gnocchi darin ca. 3 Min. unter gelegentlichem Schwenken anbraten. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen, durchschwenken und salzen. Gnocchi-Pfanne mit Steaks und karamellisierten Äpfeln auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	607 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g